השקפתו."[52] הרמב"ן, כמו ר' עזרא, הושפע מתורת עבודת הלב שבסוף **מורה נבוכים**,[53] אולם עבורו לא היתה עבודה זו לבה של היהדות או לבה של הקבלה, והוא לא השאיר אחריו טכניקה מדיטטיבית כלשהי.

מדיטציה בזוהר

מחקר הקבלה התעלם כמעט לחלוטין מהפן החוויתי-מיסטי, אם כלל ישנו כזה, שבספר הזוהר. ואכן, הדעות חלוקות אף באשר לקיומו של מימד שכזה. גרשם שלום עצמו היה אמביוולנטי בעניין: יש שגרס שקיים מימד מיסטי בדרשנות התיאוסופית של הזוהר,[54] ויש שגרס שלזוהר יש בעצם צורך קטן בלבד באקסטאזה.[55] משה אידל, למשל, פוסק ש"חלקים גדולים מהספרות הזוהרית" לא מתעניינים בחוויה המיסטית.[56] ואולם אליוט וולפסון, בחיבורים שונים, דווקא הדגיש את החוויה המיסטית שמתוארת, לדעתו, בספרות הזוהרית.[57]

למיטב הבנתי אין בספר הזוהר פירוט של טכניקות מדיטטיביות. יחד עם זאת, ייתכן מאוד שיש בו תיאור של חוויות מיסטיות, ושניתן להעריך כיצד אלו הושגו. אתייחס להלן בקצרה למחקריו של וולפסון בעניין זה, וכן למחקרה של מלילה הלנר-אשד, שאף קובעת כי "אחת ממגמותיו העיקריות של ספר הזוהר, ואולי העיקרית שבהן, היא לעורר באדם תודעה דתית-מיסטית".[58]

על פי וולפסון לבה של החוויה המיסטית הזוהרית הוא בחיזיון האלוהי. חיזיון זה, של הגוף האלוהי, מופק על ידי קריאה בתורה ופרשנותה, וזאת משום שהתורה היא היא התגלות אלוהית.[59] פרשנות והתגלות, אם

[52] אפטרמן, **דבקות**, עמ' 294.
[53] שם, עמ' 304.
[54] שלום, **זרמים**, עמ' 207.
[55] שם, עמ' 123.
[56] אידל, **על שפת האקסטזה**, עמ' 72.
[57] וולפסון, **ההרמניוטיקה של החוויה החזיונית**; וולפסון, **חשכה מוארת**.
[58] הלנר-אשד, **ונהר יוצא מעדן**, עמ' 19.
[59] וולפסון, **ההרמניוטיקה של החוויה החזיונית**, עמ' 319. גם אידל מציין שקריאה מדיטטיבית-מיסטית בתורה קיימת: "פרקטיקות דתיות רבות אחרות, כגון לימוד תורה, תפילה והדיברות הפכו לטכניקות בספרות המיסטית היהודית שבכוחן להביא למגע ישיר או קשר אינטימי עם האל או עם אחת מהאצלותיו" – אידל, **שלשלאות**, עמ' 122.

כן, שלובות על פיו זו בזו,[60] "הכלי שעל ידו מגיעים לחווית ההתגלות הזו הוא פרשנות",[61] וזו גם מטרתה של הפרשנות.[62]

במחקר מאוחר יותר חוזר וולפסון ומדגיש כי לדעתו הניסוחים התיאוסופים בספרות הזוהרית הם "אמצעים מעשיים להגעה למצב של אקסטזה".[63] התיאוסופיה היא על פיו ב"פרדיגמות אונטיות הנחוות במצב של הארה אקסטטית".[64] כדי לתמוך בדבריו הוא מביא ציטוטים מהזוהר, המדברים על "כניסה ויציאה", אותם הוא מפרש כמתייחסים לכניסתם ויציאתם מ"מצב אקסטטי של הארה" של מחברי הזוהר,[65] או על נהר שנופל על ראשם של המקובלים, אותו הוא מפרש כ"מצב של הארה אקסטטית".[66] החוויה המיסטית כאן קשורה לדעת וולפסון לדמיון, שכן על פיו

> כל ידע-גואל (gnosis) של הספירות כולל סוג מסויים של תרגום מדומיין של הפלרומה האלוהית שהוא, לאשורו, מצב אקסטטי.[67]

נראה שכאן, כמו במחקרו הקודם, רואה וולפסון את חוויתם המיסטית של מחבריי הזוהר <u>כנובעת מתוך הטקסט</u>. לפנים היתה זו התורה, וכאן מדובר בדרשנות התיאוסופית. עד כדי כך שהוא קובע כי

> לא ניתן, מנקודת המבט של הקבלה התיאוסופית באופן כללי, והזוהר באופן ספציפי, להפריד בין תיאוריה לפרקסיס, גנוזיס ואקסטזה, התבוננות ויצוג מדומיין.[68]

נדמה לי שוולפסון מפריז. הראיות שהוא מביא ניתנות לפרשנות שונה ממה שהוא מכוון אליה. אין כל בטחון שבכל פעם שמחברי הזוהר כתבו על "כניסה ויציאה", הם עצמם נכנסו ויצאו מחוויה מיסטית, או כאשר כתבו על נהר שנופל על ראשי אישים שונים התכוונו שאור נופל על ראשיהם. גם ציטוטים אחרים שמביא וולפסון ניתנים לפרשנות אחרת. כך למשל, וולפסון מצטט מהזוהר (3:21-22) על כך שמי שמשכים קום כדי ללמוד תורה "נקרא שותף לקב"ה", ומסיק מכאן ש"ברור" שמי שעסקו בלימוד אזוטרי היו מאוחדים עם האלוהות,[69] אולם האם אכן הדבר ברור?

[60] וולפסון, **ההרמניוטיקה של החוויה החזיונית**, עמ' 312.
[61] שם, עמ' 320. ראו גם שם, עמ' 324.
[62] שם, עמ' 321.
[63] וולפסון, **חשכה מוארת**, עמ' 112. יש לשים לב שאקסטזה עבור וולפסון היא החוויה המיסטית בכללותה (שם), ולא כפי שהיא מוגדרת במחקר זה.
[64] שם, עמ' 113.
[65] שם.
[66] שם, עמ' 131.
[67] שם, עמ' 117.
[68] שם, עמ' 118.
[69] שם, עמ' 128, 132.

וולפסון מציג עמדה שנראה שיש בה אמת מסויימת, אולם לדעתי הוא מפריז בביטחון שהוא מציג במסקנותיו. קשה לי להאמין שחבורת מחברי הזוהר לא חוותה חוויה מיסטית כלשהי, אולם לטעמי אין ראיותיו של וולפסון חד משמעיות. לענייננו, הצגתו אינה כוללת פרקטיקה מדיטטיבית ברורה, אלא מותירה אותנו עם דעתו שפרשנות התורה עצמה, והפלפול התיאוסופי,[70] הובילו את העוסקים בכך לחוויה המיסטית. זה ייתכן, ויש לזכור אפשרות זאת, אולם לבד מזה אין כאן טכניקה מדיטטיבית מגובשת.

הלנר-אשד מציגה עמדה שונה באשר לאופי הפרקטיקה המיסטית של חבורת הזוהר. נראה שהיא נסמכת על רעיונותיו של וולפסון באשר לאופי הויזואלי של המיסטיקה הזוהרית, כאשר ראיית התורה מעודדת את החוויה המיסטית. יחד עם זאת, היא מציגה תמונה מורכבת יותר, כאשר עצם החבורה, והדינמיקה הקבוצתית, אם ניתן כך להתבטא, בתוכה, מביאה את חבריה לחוויה מיסטית.

על פי הלנר-אשד סיפורי הזוהר הם "מפתח עיקרי לכניסה לעולם המיסטי החוויתי של היצירה",[71] וזאת על פי תבניות לשוניות, רעיוניות וסגנוניות שחוזרות על עצמן בצורות שונות ובמקומות שונים בספר.[72] בזוהר יש לקרוא בצורה אינטנסיבית ביותר,[73] ואף פעולה זו מסייעת להביא את הקורא לכדי חוויה מיסטית. אכן,

> מעשה הקריאה והפרשנות בתורה נתפס ונחווה אצל חבורת הזוהר כדרך להעצמה של התודעה והחושים, בעיקר חוש הראייה, המכוונים אל גוף האהובה, היא התורה.[74]

הזוהר לדעת הלנר-אשד הוא "אפוס מיסטי"[75] אשר מספר את עלילותיה של חבורת מיסטיקנים. משום כך נוצרת כאן "מיסטיקה של חבורה", שמעניקה "אופי שונה מאוד לסוג החוויה הנחווית" מאשר זו של מיסטיקן בודד.[76]

הלנר-אשד גורסת כי החוויה המיסטית נובעת מתוך המפגש בין בני החבורה.[77] בנוסף, יש לומר פסוקים שונים בכוונה מיוחדת, ובעיקר את הפסוק "ונהר יוצא מעדן להשקות את הגן", המשמש "כפסוק מעורר

[70] בחלק קצר בחיבור אחרון זה הוא מציג עמדה על פיה התפילה היא המצע לחווייה המיסטית של חבורת הזוהר – שם, עמ' 123-125.
[71] הלנר-אשד, **ונהר יוצא מעדן**, עמ' 21.
[72] שם, עמ' 22.
[73] שם, עמ' 23.
[74] שם, עמ' 194. אליוט וולפסון גם כן כתב על כך בקצרה – ראו וולפסון, **אספקלריה**, עמ' 330-331. על קריאה במשנה כפרקטיקה מיסטית ראו הפרק על קבלת צפת להלן.
[75] שם, עמ' 134.
[76] שם, עמ' 136.
[77] שם, עמ' 158. ללימוד המשותף יש על פי הלנר-אשד גם משמעות אירוטית – ראו שם, עמ' 166, 171-172, 196

לאורך כל היצירה",[78] וכל זאת בעקבות התעוררות במחצית הלילה, ש"היא-היא העשייה הדתית-מיסטית המאפיינת ביותר את החבורה הזוהרית".[79]

תכלית החוויה המיסטית של הדבקות בזוהר היא על פי הלנר-אשד "הגברתה של תחושת החיים בלא עזיבת הגוף",[80] כלומר העצמת החושים, ולא ביטולם לטובת התודעה הבהירה לכאורה.[81] הלנר-אשד ממשילה את החוויה המיסטית בזוהר לגל:

> גל זה מתחיל בהתבוננות מיוחדת בפסוקים מן המקרא, הנעשית מתוך כוונה מיוחדת. התבוננות זו הולכת וצוברת מתח מיסטי תוך כדי התהליך הדרשני, שבו הפסוקים מתגלגלים ונדרשים על ידי הדורשים השונים. מתח זה מייצר רגעים מיסטיים אקסטטיים, רגעים של תובנה, חידוש, התרוממות הנפש, היפעלות רגשית עזה ולעתים חוויה של נגיעה בעולם האלוהי. אחרי רגעי השיא האלה של מגע בעולם הסוד האלוהי, באה סגירה מודעת, השקטה וחתימה של החוויה.[82]

תיאור זה לוקח את תיאוריו של וולספון לרמה חדשה של מורכבות, כאשר הדרשנות בחבורה היא זו שמעצימה את הטקסט ומפיקה את החוויה המסיטית אצל חבריה. התיאור של הלנר-אשד מתאים גם לתיאורה של חביבה פדיה את החוויה המיסטית הזוהרית. פדיה עומדת על כך שקטעים רבים בזוהר נכתבו למעשה מתוך מצב של התגלות. אלו קשורים ל"מצב שבו שרויה חבורה הלומדת באופן מתפעם".[83] פדיה מוצאת בחלקים מהקורפוס הזוהרי תבניות ששורשיהן בספרות המרכבה וההיכלות,[84] וקובעת כי

> ניתן אם כן לומר כי קיימות בתוך ספר הזוהר יחידות ספרותיות המהוות עדויות על חוויות דתיות מן הטיפוס המתפעם, וכי בולטת בהם התבנית הקלסית של ראייה המובילה לשירה ולשבח.[85]

אם נסכם את העולה מדברים אלה, נראה שהפרקטיקה המיסטית שמוצעת בזוהר, היא קריאה דרשנית, בכוונה, בחברותא, של פסוקי המקרא. קריאה דרשנית זו, יחד עם הפלפול התיאוסופי שנלווה אליה, היא אולי טכניקה של אוטומציה, המעוררת, ייתכן, חוויה מיסטית של טראנס או אקסטזה, המלווה בהתגלויות ויזואליות.

[78] שם, עמ' 159.
[79] שם, עמ' 173.
[80] שם, עמ' 351, וראו גם 353.
[81] השוו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 168-169, אשר ממתן את אופי החוויה המדוברת.
[82] הלנר-אשד, **ונהר יוצא מעדן**, עמ' 368.
[83] פדיה, **המראה והדיבור**, עמ' 120.
[84] שם, עמ' 121-124.
[85] שם, עמ' 124.

עם זאת, הזוהר אינו נותן לנו הוראות ברורות כיצד לעשות זאת.[86] על פי הלנר-אשד זאת משום שהזוהר מציג קבלה אקסטטית "רכה" (ולא "קשה", כפי שמציג אבולעפיה), שכן עבור גיבוריו "התכלית אינה יכולה להיות רק החוויה האקסטטית האישית כשלעצמה [...] המיסטיקאי יכול לשאוף באופן אישי לחזות בנועם ה', אך תפקידו וייעודו הוא לווסת את העונג האלוהי לטובת כל המציאות."[87]

נספח: דמיון צבעים ותפילה קבלית

טכניקה מדיטיבית שקיבלה מקום צדדי במחקר הקבלה היא תרגול הצגה תוך-תודעתית של צבעים תוך כדי תפילה, וקשירתם לספירות שונות. אידל מכנה אותה "טכניקה נומית, המשתמשת בתפילות רגילות כאמצעי להשגת מטרות מיסטיות ותיאורגיות".[88] מדובר אם כן לא בפרקטיקה "עצמאית", אלא בכזו ה"מולבשת" על התפילה הנורמטיבית. דא עקא, החלק הדן בצידה הטכני של פרקטיקה זו "מצומצם מאוד"[89], וכפי הנראה מדובר במסורת אזוטרית ביותר שהועברה בעלפה.[90] יחד עם זאת, אידל מניח ש"אפשר לראות טכניקה זו כתהליך של דה-אוטומטיזציה, שבו כל מילה נהגית לא כחלק מתפילה המבוצעת באופן אוטומטי, אלא באופן דקדקני".[91]

עדות ראשונה לטכניקה מוצא אידל בכתבי ר' יוסף בן שלום אשכנזי, מקובל מסוף המאה ה-13 שהיגר מגרמניה לברצלונה. אשכנזי קובע כי באשר ל"ענין הנבואה":[92]

> שידמו לו ענינים בהקיץ כערך שיתדמה לחולם בחלומו, וכל זה בבטול ההרגשות והוא עומד בהקיץ, אחרי שאותיות השם המפורש לנגד עיניו במראות הצובאות.[93]

"מראות הצובאות" פירושו על פי אידל מלבושי האותיות, כלומר צבעיהן. על פי אידל אשכנזי אימץ את השקפתו של הרמב"ם אודות הנבואה, "אבל עיבד אותה לכדי טכניקה שאין לה קשר לתורתו של הנשר

[86] הלנר-אשד, **ונהר יוצא מעדן**, עמ' 375.
[87] שם, עמ' 377.
[88] אידל, **קבלה**, עמ' 120.
[89] שם.
[90] שם, עמ' 121, 125-126.
[91] שם, עמ' 120.
[92] אידל, **שלשלאות**, עמ' 228. מלילה הלנר-אשד סבורה שגם בזוהר מצוייה טכניקה של דמיון צבעים, אך אינה כותבת על כך בפירוט – ראו הלנר-אשד, **ונהר יוצא מעדן**, עמ' 347.
[93] מצוטט אצל אידל, **קבלה** (ממקור שאינו מופיע בביליוגרפיה).

הגדול".[94] הפרקטיקה הזו מתגלה שוב בכתב יד אנונימי שבו מוסבר שיש "[ל]צייר במחשבתך אותיות ידוד המיוחד לפני עיניך בגלגל צבע אדום כאש",[95] וכאן כבר ברור שמדובר בהוראות להתבוננות פנימית. הטכניקה הסודית הזאת מופיע שוב **בפרדס רימונים** לרמ"ק, ושוב **בשערי קדושה** לרח"ו.[96] הראשון מורה למתלמד לכוון ל"גוונים" ואילו האחרון מדריך לצייר ברקיע "ערבות"

> יריעה אחת לבנה גדולה מאוד בה מצוייר בציור לבן כשלג הויה בכתב אשורית בגוון ידוע.

ומכאן ברור שהמסורת הזו הוערבה אף להם, ולמעשה הטכניקה הזו הפכה מקודשת.[97] יחד עם זאת יש לשאול: מהי מטרת הדמיון? אידל מביא ציטוט מטקסט נוסף, המפרט:

> בשעה שזוכר ומוציא מפיו דבר שמורה על הכתר יכוין ויצייר שם ידוד בין עיניו בזה הניקוד שהוא נקוד כולו בציור לבן מאוד כשלג ויכוין שהאותיות הם מתנועעים ופורחים באויר והסוד כולו רמוז בזה הפסוק "שויתי ה' לנגדי תמיד."[98]

על פי אידל מדובר כאן בתהליך של התעלות בו הדמיון של המקובל מעלה את האותיות מעלה, וזאת כדי בסופו של דבר למשוך שפע מטה.[99] למרות שאין עדות לשינויים התודעתיים שהטכניקה אמורה לגרום אצל המתרגל אותה, אידל מניח, (ככל הנראה על פי המודל המיסטי-מאגי שפיתח), שיש כאן טכניקה שמעוררת הן חוויה אצל המקובל, והן מסייעת לו לפעול בעולם האלוהות ובעולם הזה.[100]

לדידנו די אם נסכם בקצרה שמדובר בטכניקה שנסמכת על המטאפיזיקה של הקבלה התיאוסופית, מטרתה מכוונת החוצה, אל עולם האלוהות, היא אינה עצמאית כי אם משתמשת כמצע בתפילות, ומדובר כאן במדיטציה של ריכוז באובייקט ספציפי, ולא בניסיון להיות מודע לעולם כפי שהוא.

[94] אידל, **שלשלאות**, עמ' 231. אידל מוסיף שם שאשכנזי היה ככל הנראה קרוב יותר לעמדות סופיות שהעניקו לדמיון תפקיד חיובי.
[95] מצוטט אצל אידל, **קבלה**, עמ' 123, מתוך כ"י פריס, בית המדרש לרבנים 108, דף 95 ע"א.
[96] שם, עמ' 126.
[97] שם, עמ' 127.
[98] מצוטט שם, עמ' 125, מתוך כ"י ניו-יורק, בית המדרש לרבנים 255, דף 60 ע"א.
[99] שם, עמ' 125.
[100] שם, עמ' 127.